

Thomas Gordon

Familienkonferenz

Die Lösung von Konflikten
zwischen Eltern und Kind

Aus dem Amerikanischen
von Maren Organ

Hoffmann und Campe

Inhaltsverzeichnis

- l. Die Eltern werden beschuldigt, aber nicht gedoult* 11
- 2. Eltern sind Menschen, keine Gottheiten* n
- »Annahme-Diagramm« für Eltern - Eltern können und werden inkonsequent sein - Eltern brauchen keine »geschlossene Front« zu bilden - Falsche Annahme - Können Sie das Kind annehmen, nicht aber sein Verhalten? - Unsere Definition von Eltern, die wirkliche Menschen sind
- j. Wie man zuhört, damit Kinder mit einem sprechen werden:*
- Die Sprache der Annahme* 37
- Die Macht der Sprache der Annahme - Annahme muß demonstriert werden - Annahme wortlos übermitteln - Nichteinmischung als Zeichen der Annahme - Passives Zuhören als Zeichen der Annahme - Verbal übermittelte Annahme - Was ist mit den »Typischen Zwölf«? - Einfache Türöffner - Aktives Zuhören - Warum sollen Eltern aktives Zuhören lernen? - Zur Anwendung aktiven Zuhörens notwendige Einstellungen - Das Risiko aktiven Zuhörens
- 4. Die Kenntnis des Aktiven Zuhörens in die Praxis umsetzen* 67
- Wann »besitzt« das Kind das Problem? - Wie es Eltern schaffen, daß aktives Zuhören funktioniert - Wann beschließt ein Elternteil, aktives Zuhören anzuwenden? - Verbreitete Fehler bei der Anwendung aktiven Zuhörens - Kinder durch »Lenkung« manipulieren - Die Tür öffnen und sie dann zuschlagen - Der »nachplappernde Elternteil« - Zuhören ohne Einfühlung - Aktives Zuhören zur falschen Zeit

- j. *Wie man Kindern zuhört, die zu jung sind, um viel zu sprechen* 97
- Wie sind Babys? - Sicji auf die Bedürfnisse und Probleme von Babys einstellen - Aktives Zuhören anwenden, um Babys zu helfen - Geben Sie Ihrem Kind Gelegenheit, seine Bedürfnisse selbst zu befriedigen
6. *Wie man sprechen muß, damit Kinder einem zuhören* 104
- Wenn der Elternteil das Problem hat - Kinder auf ineffektive Weise konfrontieren - Eine »Lösungsbotschaft« senden - Eine »herabsetzende« Botschaft senden - Kinder auf effektive Weise konfrontieren - »Du-Botschaften« und »Ich-Botschaften« - Warum »Ich-Botschaften« wirksamer sind
7. *»Ich-Botschaften« in die Praxis umsetzen* 120
- Die verkleidete »Du-Botschaft« - Betonen Sie nicht das Negative - »Einen Jungen schicken, die Arbeit eines Mannes zu tun« - Der ausbrechende Vesuv - Was effektive »Ich-Botschaften« bewirken können - Sehr kleinen Kindern wortlose »Ich-Botschaften« senden - Drei Probleme mit »Ich-Botschaften«
8. *Das Ändern unannehmbaren Verhaltens durch Veränderung der Umwelt* 136
- Die Umwelt bereichern - Die Umwelt reizarm machen - Die Umwelt vereinfachen - Den Lebensraum des Kindes einschränken - Die Umwelt kindersicher machen - Eine Beschäftigung durch eine andere ersetzen - Das Kind auf Veränderungen seiner Umwelt vorbereiten - Mit älteren Kindern vorausplanen
5. *Unvermeidliche Eltern-Kind-Konflikte: Wer soll siegen?* 144
- Das Wesen des Konflikts - Der Eltern-Kind-Machtkampf: Wer siegt, wer unterliegt? - Die zwei Sieg-Niederlage-Betrachtungsweisen - Warum Methode I unwirksam ist -

Warum Methode II unwirksam ist - Einige zusätzliche Probleme mit Methode I und Methode II

10. Elterliche Macht: notwendig und gerechtfertigt?

158

Was ist Autorität? - Gefährliche Grenzen elterlicher Macht - Elterliche Macht erschöpft sich unvermeidlich - Die »Flegeljahre« - Erziehung durch Macht erfordert strenge Bedingungen - Die Auswirkungen elterlicher Macht auf das Kind

Widerstand, Trotz, Rebellion, Negativismus - Ärger, Zorn, Feindseligkeit - Aggression, Vergeltungsmaßnahmen, Zurückschlagen - Lügen, Empfindungen verbergen - Andere beschuldigen, klatschen, schwindeln - Dominieren, herumkommandieren, tyrannisieren - Siegen müssen, ungern unterliegen - Bündnisse schließen, sich gegen die Eltern organisieren - Fügsamkeit, Gehorsam, Unterwerfung - Einschmeicheln, um Gunst buhlen - Anpassung, Mangel an schöpferischer Kraft, Angst, selbst etwas Neues zu versuchen, vorherige Erfolgsversicherung benötigen - Rückzug, Flucht, Phantasien, Regression

Einige tiefergehende Fragen im Hinblick auf elterliche Autorität - Wollen Kinder nicht Autorität und Beschränkung? - Ist gegen Autorität nichts einzuwenden, wenn die Eltern konsequent sind? - Haben Eltern denn nicht die Verpflichtung, auf ihre Kinder einzuwirken? - Warum hat sich die Macht in der Kindererziehung behauptet?

11. Die »Niederlage-lose« Methode der Konfliktbewältigung

186

Das Kind ist motiviert, die Lösung auszuführen - Mehr Chance, eine Lösung von hoher Qualität zu finden - Methode III entwickelt das Denkvermögen der Kinder - Weniger Feindseligkeit - mehr Zuneigung - Sie erfordert weniger Verstärkung (Durchsetzen) - Methode III enthebt der Notwendigkeit, Macht anzuwenden - Methode III dringt zum eigentlichen Problem vor - Kinder wie Erwachsene behandeln - Methode III als »Therapie« für das Kind

12. *Elterliche Befürchtungen und Besorgnisse im Hinblick auf die »Niederlage-lose« Methode*

106

Nichts als die altbekannte Familienkonferenz unter einem neuen Namen? - Methode III als elterliche Schwäche gesehen - »Gruppen können keine Entscheidungen treffen« - »Methode III nimmt zu viel Zeit in Anspruch« - »Sind Eltern nicht zur Anwendung von Methode I berechtigt, weil sie klüger sind?« - Kann Methode III bei kleinen Kindern funktionieren? - Gibt es nicht Zeiten, in denen Methode I angewendet werden muß? - »Werde ich nicht den Respekt meiner Kinder verlieren?«

13. *Die praktische Anwendung der »Niederlage-losen« Methode*

224

Wie beginnt man? - Die sechs Schritte der Niederlage-losen Methode

Den Konflikt identifizieren und definieren - Mögliche Lösungen entwickeln - Die Alternativlösungen kritisch bewerten - Sich für die beste annehmbare Lösung entscheiden - Feststellen, wie sich die Lösung durchführen läßt - Nachfolgende Untersuchung, um zu bewerten, wie sie funktionierte

Die Notwendigkeit für aktives Zuhören und »Ich-Botschaften« - Der erste Macht-lose Versuch - Probleme, denen Eltern begegnen werden

Anfänglicher Argwohn und Widerstand - »Wenn wir nun keine annehmbare Lösung finden?« - Rückkehr zur Methode I, wenn man mit Methode III nicht weiterkommt? - Soll in die Entscheidung eine Strafe eingebaut sein? - Wenn Vereinbarungen gebrochen werden - Wenn Kinder daran gewöhnt gewesen sind, zu siegen

Die Macht-lose Methode für Kind-Kind-Konflikte - Wenn beide Elternteile in Eltern-Kind-Konflikte verwickelt sind Jeder für sich alleine - Ein Elternteil wendet Methode III an, der andere nicht - »Können wir alle drei Methoden anwenden?«

Funktioniert die Niederlage-lose Methode jemals nicht?

14- Wie vermeidet man, als Elternteil »gefeuert« zu werden? 250

Eine Frage der Wertvorstellungen - Eine Frage der Bürgerrechte - »Kann ich meine Wertvorstellungen nicht lehren?«

Der Elternteil als Vorbild - Die Eltern als Ratgeber -
»Mich mit dem abfinden, was ich nicht ändern kann.«
Die Zwei-Spalten-Methode, um mit dem Niederlage-losen Problemlösen zu beginnen

1 j. Wie Eltern Konflikte vermeiden können, indem sie sich selber ändern 268

Kann man sich selbst gegenüber annehmender werden? -
Wessen Kinder sind es? - Mögen Sie Kinder wirklich -
oder nur einen bestimmten Kindertyp? - Sind Ihre Wert-
vorstellungen und Überzeugungen die einzig richtigen? -
Ist Ihre primäre Beziehung die zu Ihrem Ehepartner? -
Können Eltern Ihre Einstellung ändern?

16. Die anderen Eltern Ihrer Kinder 279

Ein Glaubensbekenntnis für meine Beziehungen zur Jugend

Anhang 289

1. Auf Empfindungen hören (Eine Übung) - 2. Unwirk-
same Botschaften erkennen (Eine Übung) - 3. »Ich-Bot-
schaften« senden (Eine Übung) - 4. Die Anwendung elter-
licher Autorität (Eine Übung) - 5. Ein Verzeichnis der
Folgen, die die typische Art nach sich zieht, mit der Eltern
auf ihre Kinder reagieren - 6. Lektüre, die wir den Eltern
empfehlen - 7. Literaturverzeichnis und -hinweise

Register 331